

## Gejala Stres dalam Pengajaran dan Pembelajaran Era Covid 19: Satu Analisis di Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, USIM

[Stress Symptoms during Teaching and Learning in the Era of Covid-19: An Analysis Study at the Faculty of Quranic and Sunnah Studies, USIM]

Zainora Daud \*<sup>1</sup>, Noorazman Alias <sup>1</sup>, Anuar Hasin <sup>1</sup>,

<sup>1</sup> Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

\* Corresponding author: zainora@usim.edu.my

### Abstrak

Implikasi gejala stres yang tinggi akan membentuk peribadi dan pemikiran yang tidak sihat sehingga boleh menjejaskan prestasi pembelajaran. Bahkan boleh menyumbang kepada penurunan tahap kesihatan jasmani serta peningkatan masalah sosial. Lantaran itu, objektif kajian ini untuk mengenal pasti latar belakang pelajar dan menganalisis gejala stres daripada aspek fizikal, psikologikal, gangguan fikiran dan tingkah laku ketika proses pembelajaran secara dalam talian era Covid 19. Kajian ini berbentuk kuantitatif dengan pengumpulan data melalui instrumen soal selidik yang telah diedarkan kepada para pelajar tahun dua, Ijazah Sarjana Muda Pengajian Qiraat dengan Kepujian, USIM. Kaedah analisis deskriptif yang digunakan dalam penganalisan data merangkumi kekerapan, peratusan dan skor min dengan perisian Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 19 (SPSS). Hasil kajian mendapati bahawa tahap stres para pelajar berada di tahap sederhana, namun terdapat beberapa item dalam konstruk gejala stres yang berada di tahap tinggi. Kesimpulannya, pergantungan yang kuat kepada Allah SWT mampu mengawal dan mengurus gejala stres dengan baik ketika mendepani pandemik Covid 19 supaya dapat membina jati diri dan keperibadian murni dalam diri seseorang.

Manuscript Received Date: 08/10/21

Manuscript Acceptance Date: 5/12/21

Manuscript Published Date: 25/12/21

©The Author(s) (2020). Published by USIM Press on behalf of the Universiti Sains Islam Malaysia. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact: [usimpress@usim.edu.my](mailto:usimpress@usim.edu.my)

DOI: 10.33102/uj.vol33noS4.426



**Kata kunci:** *gejala, stres, Covid-19, pembelajaran, dalam talian.*

### **Abstract**

The implication of high-stress symptoms will lead to unhealthy personalities and thoughts. It also affected learning performance by reducing physical health level and increased social issues. Hence, objectives of this study are to identify students' background and to analyze stress symptoms from physical, psychological, mental disorders, and behavioral aspects during the online learning process in Covid-19 era. This is a quantitative study, and data were collected by distributing questionnaires among second-year students, Bachelor of Qiraat Studies with Honours, USIM. Descriptive analysis method that was applied during data analysis includes frequent, percentage, and mean score by using Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 19 (SPSS) software. Based on results, students' stress level are moderate. However, some items in stress symptoms construct are in high level. As a conclusion, stress symptoms can be controlled and well-managed by relying on Allah and placing trust in Him while facing Covid-19 pandemic. Therefore, a good personal identity will be developed and improved.

**Keywords:** Stress, Symptoms, Covid-19, Online, Learning

### **1.0 Pengenalan**

Stres bukan merupakan satu ungkapan yang asing dalam kehidupan manusia. Ini kerana desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berpunca daripada masalah peribadi, kewangan, hubungan sosial dan sebagainya akan menimbulkan situasi yang mengganggu mental dan fizikal seseorang. Menurut Musradinur (2016) stres berlaku disebabkan banyak masalah yang dihadapi dalam kehidupan.

Stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental dan fizikal (Dewan Bahasa dan Pustaka, 2017). Stres boleh berbentuk positif atau negatif, walaupun, sering dianggap sebagai sesuatu negatif (Sipon, Othman, & Abdul Rahman, 2013; Gaol, 2016). Stres telah dikenal pasti sebagai punca kepada hampir semua masalah yang wujud dan kecelaruan psikologi. Stres sering dikaitkan dengan pembelajaran. (Yaacob, Ibrahim, Majdi @ Ishak & Rashid, 2009). Stres menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara untuk menghadapinya (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Apabila masalah kesihatan mental tidak difahami dengan baik, akan memberi kesan kepada prestasi pembelajaran (Bruffaerts et al, 2018). Jika tekanan ini terus berulang dan tidak diatasi dengan segera, ia boleh meninggalkan kesan yang buruk terutamanya daripada aspek keselamatan dan kesihatan (M.M Zafir & M.H. Fazilah, 2006). Kesihatan mental seseorang individu sangat berkait rapat dengan tekanan psikologikal yang dihadapi serta kemampuan menanganinya. Kehidupan di universiti turut memberi risiko kepada pelajar untuk mengalami masalah tekanan mental dan sebagainya (Mohammad & Ibrahim, 2018).

Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional 2019, sebanyak 2.3% populasi orang dewasa di Malaysia menderita kemurungan. Bahkan peratusan itu kian meningkat sejak

wabak bermula pada penghujung 2019 kepada semua lapisan masyarakat (Mohamad Yatim, 2021). Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendedahkan bahawa semenjak Talian Bantuan Sokongan Psikososial diwujudkan pada 25 Mac 2020 mendapati, kebanyakan pemanggil memerlukan sokongan emosi dan juga kaunseling. Daripada 1 Januari 2021 sehingga 18 Jun 2021, Talian Bantuan Sokongan Psikososial telah menerima sebanyak 122,328 panggilan. (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021. Inisiatif Perkhidmatan)

Lantaran itu, tahap stres memberi kesan dalam kehidupan seharian kita sama ada mengekalkan atau meruntuhkan semangat dengan tindak balas gejala stres bagi mendatangkan hasil positif atau negatif.

## **2.0 Permasalahan Kajian**

Mutaakhir ini, dilihat banyak kajian berkaitan stres dikaitkan pandemik Covid 19. Fenomena stres ini dikaitkan dengan permasalahan dalam kehidupan khususnya isu kewangan, kerjaya, pembelajaran dan sebagainya, ditambah dengan peningkatan dalam kes Covid 19 serta angka kematian dan peraturan garis panduan operasi yang ketat dalam membendung penularan wabak ini, secara tidak langsung memberi kesan psikologi serta tingkah laku kepada semua lapisan masyarakat.

Pandemik Covid-19 ini telah mendatangkan perubahan paradigma amalan kepada pelaksanaan kaedah pengajaran dan pembelajaran (PdP) maya sama ada secara teradun atau menggunakan web 2.0 (Rathakrishnan, 2020). Ini menyebabkan banyak aktiviti PdP dilakukan secara luar norma, iaitu di rumah dan menjadi satu cabaran baru buat pelajar dan pendidik (Pauzi, Juhari, Amiruddin & Mat Hassan, 2020). Pelaksanaan PdP di rumah perlu lebih fleksibel semasa pandemik bagi mengurangkan stres kepada kedua-dua pihak ini (Bernama, 2021).

Bahkan dalam aspek psikologi iaitu ketakutan terhadap Covid 19 memberi kesan terhadap kesediaan pelajar untuk menggunakan pembelajaran dalam talian secara lebih serius (Jafar et al., 2020). Ditambah dengan kaedah pembelajaran melalui skrin komputer yang terlalu lama akan memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, emosi dan juga sosial. (Raja Nur Faznie Aida, 2020).

Stres merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh pelajar universiti kerana perbezaan yang ketara dengan alam persekolahan. Ini disebabkan beberapa perubahan seperti sistem PdP, cara hidup dan persekitaran sosial (Ong & Cheong, 2009), faktor akademik juga penyumbang utama kepada stres (Mohd Saim et al., 2018) seperti tuntutan serta keperluan mencapai tahap lulus minimum, dengan hasilnya akan dinilai melalui kerja rumah, aktiviti kelas, pengenalan projek dan peperiksaan akhir setiap semester pengajian (Elias et al., 2011) dan faktor peribadi (Mohd Saim et al., 2018) seperti rindukan seseorang, konflik dengan keluarga dan pensyarah, tidak dapat menghubungi orang tersayang dan sebagainya (Kamarol et al., tt). Mereka amat mudah terdedah dengan gejala stres kerana kehidupan yang berbeza sebagai siswa universiti, ini dapat dilihat di mana segelintir pelajar menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat

persekolahan tetapi tidak dapat mengekalkan pencapaian yang baik apabila berada di IPT (Miskan & Mohd Fisol, 2020) atau kerana cita-cita dan harapan mencapai kejayaan di peringkat pengajian tinggi (Mohammad & Ibrahim, 2018).

Menurut Al-Kumaim, Mohammed et al., (2021) hasil kajiannya terhadap 486 mahasiswa IPT di Malaysia mendapati bahawa 67.1% pelajar merasa stres ketika sesi PdPR musim pandemik. Tahap stres pelajar meningkat disebabkan daripada faktor-faktor berikut iaitu 69.5% merasa terbeban dengan pembelajaran dalam talian. Bahkan 71.4% mengakui terbeban kerana bebanan dalam tugas yang terlalu banyak dan terlalu banyak menerima informasi dan arahan tentang tugas dalam medium pembelajaran secara dalam talian. Bahkan Al-Kumaim, Abdulsalam et al., (2021) melaporkan bahawa tahap ketidakmampuan pelajar dalam mengawal stres ketika proses pdpr semasa Covid 19 iaitu sebanyak 62.1% kadang-kadang, 27.5% tidak pernah, 7.2% hampir setiap hari dan 3.5% selalu.

Stres yang terlalu tinggi akan memberikan impak negatif kepada kesihatan dan pencapaian seseorang terutamanya kepada pelajar (Miskan & Mohd Fisol, 2020), situasi ini akan membahayakan diri mereka sendiri (Lin & Huang, 2014) termasuk penurunan dalam kualiti akademik mereka, tahap kualiti kesihatan menjadi buruk, depresi dan gangguan tidur (Gaol, 2016). Ia juga menjadi punca penyakit lain seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanser, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ini jelas menunjukkan bahawa simptom stres yang melampau akan memberi implikasi kepada tubuh badan seperti tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan nafsu seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi (Musradinur, 2016). Sehubungan dengan itu, gejala stres perlu dikenal pasti dan dikawal baik supaya dapat mengelakkan sesuatu tindakan di luar kawalan.

### **3.0 Tinjauan Literatur**

#### **3.1 Pengertian Dan Gejala Stres serta kesannya dalam Pengajaran dan Pembelajaran**

Istilah stres sukar untuk didefinisikan kerana perkara yang menyukarkan atau menyedihkan individu, mungkin menggembirakan individu lain. Definisi stres secara holistik menunjukkan fenomena yang kompleks mempengaruhi seseorang, bukan sahaja fizikal badannya tetapi melibatkan faktor yang segelintirnya mungkin belum dikenal pasti oleh para cendekiawan dan penyelidik. Desakan yang terlalu banyak dapat menyebabkan berlakunya perubahan dari segi fisiologi, mental dan tingkah laku yang dikatakan stres (Sipon, Othman, & Abdul Rahman, 2013).

Menurut Saad et al., (2018) bahawa stres merupakan satu lumrah yang terpaksa dilalui dalam kehidupan sebagai pelajar. Walaupun, stres yang dialami dapat membangkitkan semangat juang yang tinggi dalam diri pelajar bagi mencapai matlamat yang telah ditetapkan jika ia diuruskan dengan baik. Namun begitu, menurut Miskan & Mohd Fisol (2020), apabila stres di lihat dari aspek negatif atau stres yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan seperti kemurungan yang boleh menyebabkan pelajar tersebut tidak dapat mengawal dirinya dan mengganggu pencapaian

akademiknya, Ismaail (2017) stres menggambarkan keadaan individu yang tidak stabil dalam aspek fizikal dan mental yang berkait rapat dengan gaya hidup. Ini kerana tahap stres juga berpunca kepada beberapa faktor-faktor seperti personaliti, pemikiran atau perasaan negatif, persekitaran sosial dan sebagainya (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Menurut Al-Kumaim, Mohammed et al., (2021) terdapat lima faktor terbesar yang menyumbang tahap stres pelajar ketika PdPR secara atas talian, semasa musim pandemik Covid 19 iaitu 62% responden merasa tertekan dengan tugas yang banyak secara dalam talian, 51% peratus responden bersetuju capaian data internet yang lemah dan terhad, 51% responden setuju suasana pembelajaran yang tidak selesa dan suasana pembelajaran norma baharu di rumah, 37.3% pelajar kekurangan sumber rujukan dalam subjek-subjek yang dipelajari dan 20.4% pelajar merasa bimbang dan takut dijangkiti Covid 19.

Bahkan dalam konteks Malaysia, ketakutan terhadap virus Covid 19 dalam kalangan pelajar mungkin memberi kesan iaitu mereka mengambil tindakan untuk melakukan aktiviti di dalam rumah masih-masing dan kurang berhubung dengan orang lain secara fizikal, secara tidak langsung memberi impak kesediaan terhadap pembelajaran dalam talian berbanding bersemuka di bilik kuliah (Jafar et al., 2020).

Ciri-ciri stres terdiri kepada empat bahagian iaitu aspek fizikal dengan gejala yang dialaminya seperti gementar, berpeluh, rasa seram sejuk, tangan dan kaki rasa sejuk, sakit kepala atau rasa mual/nak muntah, bernafas laju, kering mulut, kerap buang air kecil atau air besar, cirit birit, kurang selera makan, mudah dapat serangan penyakit antaranya asma, sakit belakang badan, masalah penghadaman, sakit kepala dan gatal-gatal, masalah hubungan kelamin contoh kurang minat melakukan hubungan seksual, sakit-sakit badan dan cepat letih (Abd Kadir, 2012).

Manakala dari aspek psikologikal ialah kebimbangan, keliru dan kurang daya tumpuan, sukar kawalan diri, perubahan emosi daripada aspek tekanan perasaan, kekecewaan, mewujudkan permusuhan, rasa tak berdaya, kurang sabar dan cepat marah, lemah semangat, susah nak tidur dan mudah terpengaruh mengambil bahan yang terlarang seperti dadah dan arak (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Aspek gangguan fikiran pula seperti sukar membuat keputusan, kurang minat terhadap aktiviti harian, tidak merasa tercabar terhadap situasi yang sukar, pemikiran positif terganggu disebabkan sering berfikiran negatif, kurang memberi perhatian, hilang keyakinan diri dan hilang tumpuan. Begitu juga penurunan kekuatan mental dalam menghadapi perasaan bingung, takut, kecewa dan cepat (Abd Kadir, 2012).

Dan aspek tingkah laku pula seperti bercakap dengan cepat dan kuat, menguap, suka gigit jari, mengetap bibir, kerap mengerakkan jari, letih, perasaan yang negatif seperti mudah tersinggung, terlalu bergantung kepada orang lain, suka memberi komen dan kritik orang lain, boleh bertindak ganas, bertindak secara tidak logik, bertindak keterlaluan dan terlalu beremosi serta kurang kecekapan diri seperti mudah lupa, selalu membuat kesilapan serta sering terlibat kemalangan. Kurang produktiviti kerja dan menidahkan keupayaan diri sendiri juga simptom stres (Abd Kadir, 2012). Termasuk juga masalah tabiat makan, tingkahlaku agresif, buli dan vandalism (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Sehubungan dengan itu, semua pihak wajarlah mengetahui pengaruh di antara e-pembelajaran dan tekanan dalam kalangan pelajar universiti dengan cara memantau dan memperbaiki kaedah PdP yang diterapkan agar pelajar tidak merasa terbeban dan tertekan dengan e-pembelajaran. Secara tidak langsung, ia akan meningkatkan tahap prestasi dan produktiviti pelajar dan pengajar di institusi pengajian (Mat Nor, Mohd Tahir, & Azman, 2021).

Melihat kepada permasalahan ini, artikel ini menganalisis sejauhmana tahap gejala stres yang dialami oleh pelajar di Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, (FPQS) USIM dalam menyahut seruan USIM sebagai universiti unik yang berasaskan integrasi ilmu naqli dan aqli dalam mengamalkan pendidikan seimbang bagi keperluan rohani dan fizikal serta bertepatan dengan objektif Dasar Kesihatan Mental Negara (2012) untuk memperbaiki perkhidmatan kesihatan mental bagi populasi yang menghadapi risiko mengalami masalah psikososial.

#### **4.0 Metodologi**

Metodologi kajian berbentuk kajian kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan. Menurut Sabitha (2005) bahawa kajian tinjauan merupakan satu metode untuk mengumpul maklumat menerusi satu set soalan kepada satu sampel yang dipilih dari satu populasi yang hendak dikaji. Responden terdiri daripada pelajar tahun dua, Ijazah Sarjana Muda Pengajian Qiraat dengan Kepujian, FPQS, USIM. Justifikasi pemilihan kerana mereka terlibat secara sepenuh masa dalam bidang hafazan al-Quran dan al-Qiraat dan pernah terlibat dengan pembelajaran dalam dua bentuk iaitu fizikal dan maya ketika musim Covid 19. Pengkaji memilih semua pelajar disebabkan jumlahnya sedikit, sebanyak 46 set soal selidik telah diedarkan secara *Google Form* kepada semua pelajar tahun dua tetapi hanya 33 set soal selidik sahaja berjaya dikembalikan.

Borang soal selidik secara item berstruktur (Fah, L.Y dan Hoon, K.C (2013) diedarkan mengandungi lima bahagian utama iaitu demografi, gejala/simptom stres daripada aspek fizikal, psikologikal, gangguan fikiran dan tingkah laku dengan menggunakan lima skala likert (Konting, 1990) dalam kajian ini iaitu Sangat Kerap (SK), Kerap (K), Tidak Pasti (TP), Kadang-kadang (KK) dan Tidak Pernah (TP) serta menilai tahap stres berdasarkan skor min stres (Mustafa, et al., 2009). Soal selidik dibina berdasarkan kajian-kajian lepas dan diselaraskan dengan objektif kajian ini. Ujian Cronbach Alpha bagi ujian rintis mencapai tahap  $\alpha = 0.81$  adalah tinggi. Data yang dikumpulkan daripada 33 orang sampel ini, diproses dua kali untuk menentukan kebolehpercayaan dan kesahan instrumen yang digunakan.

#### **5.0 Hasil Dapatan**

5.1 Dapatan kajian bahagian A merangkumi latar belakang pelajar meliputi maklumat jantina, umur, kawasan tempat tinggal, bilangan adik beradik, pekerjaan ibubapa dan kumpulan pengkelasan pendapatan.

Dapatan kajian menunjukkan 70% responden dalam bidang pengkhususan pengajian qiraat, FPQS, USIM berjaya menyerahkan soal selidik kepada pengkaji. Aspek jantina, bilangan pelajar perempuan (63.6%) mengatasi bilangan pelajar lelaki (36.4%). Dari aspek umur, majoriti berusia 22 tahun (82.0%), 23 tahun (9.0%), 21 tahun (6.0%) dan 25 tahun (3.0%). Sebanyak (66.7%) responden mendiami kawasan luar bandar berbanding (33.3%) di kawasan bandar.

Manakala dari aspek bilangan adik beradik memaparkan (57.6%) mempunyai adik beradik seramai empat hingga enam orang, diikuti dengan peratusan yang sama iaitu (18.2%) bagi bilangan adik beradik satu hingga tiga dan seramai tujuh hingga sembilan orang, hanya (6.0%) sahaja yang mempunyai bilangan adik beradik antara sepuluh dan dua belas orang. Dari aspek pekerjaan kedua ibubapa pula menunjukkan (57.6%) ibubapa mempunyai kerjaya berbanding (42.4%) keduanya tidak bekerjaya. Sebanyak (51.5%) responden berada di tahap B40 dalam pengkelasan pendapatan seisi rumah, diikuti dengan (30.3%) di M40 dan (18.2%) di T20.

5.2 Dapatan kajian analisis gejala stres merangkumi aspek fizikal, psikologikal, gangguan fikiran dan tingkahlaku. Kesemua dapatan ini boleh dilihat dalam jadual-jadual berikut di bawah.

Jadual 1: Taburan Peratusan, Kekerapan, Min, Sisihan Piawai dan Interpretasi Gejala Stres yang Dialami dari Aspek Fizikal

Item Gejala Stres	SK	K	TP	KK	TP	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Tahap Stres
Gementar	1	3	11	11	7	2.3939	1.02894	Rendah
	3.0%	9.1%	33.3%	33.3%	21.2%			
Sakit kepala	1	2	11	10	9	2.2727	1.03901	Rendah
	3.0%	6.1%	33.3%	30.3%	27.3%			
Muntah atau loya	1	3	7	11	11	2.1515	1.09320	Rendah
	3.0%	9.1%	21.2%	33.3%	33.3%			
Bernafas laju	2	8	4	10	9	2.5152	1.30195	Sederhana
	6.1%	24.2%	12.1%	30.3%	27.3%			
Kering mulut	0	3	7	7	16	1.9091	1.04174	Rendah
	0%	9.1%	21.2%	21.2%	48.5%			
Kerap buang air besar/ kecil	10	2	8	5	8	3.7576	2.03148	Sederhana
	30.3%	6.1%	24.2%	15.2%	24.2%			
Cirit birit	2	1	26	3	1	3.0000	.70711	Sederhana
	6.1%	3.0%	78.8%	9.1%	3.0%			
Kurang selera makan	0	0	8	22	3	2.1515	.56575	Rendah
	0.0%	0.0%	24.2%	66.7%	9.1%			
Masalah penghadaman	0	0	9	22	2	2.2121	.54530	Rendah
	0.0%	0.0%	27.3%	66.7%	6.1%			
Kulit gatal	9	17	4	1	2	3.9091	1.04174	Tinggi
	27.3%	51.5%	12.1%	3.0%	6.1%			
Sakit belakang badan	5	19	5	2	2	3.6970	1.01504	Sederhana
	15.2%	57.6%	15.2%	6.1%	6.1%			
Cepat letih	2	10	14	6	1	3.1818	.91701	Sederhana
	6.1%	30.3%	42.2%	18.2%	3.0%			
Sakit badan	3	19	9	1	1	3.6667	.81650	Sederhana
	9.1%	57.6%	27.3%	3.0%	3.0%			
Jantung berdebar-debar	2	6	10	7	8	2.6061	1.22320	Sederhana
	6.1%	18.2%	30.3%	21.2%	24.2%			
Sukar tidur	2	8	13	4	6	2.8788	1.16613	Sederhana
	6.1%	24.2%	39.4%	12.1%	18.2%			
Min Keseluruhan						<b>2.81</b>		<b>Sederhana</b>

Hasil dapatan kajian dalam jadual 1 di atas menunjukkan bahawa keseluruhan daripada jumlah skor min tahap gejala stres dari aspek fizikal berada di tahap stres sederhana (min=2.81). Hanya item mengalami kulit gatal dilihat berada di tahap tinggi (min 3.90) dengan tahap peratusan dan kekerapan iaitu sebanyak 27.3% (9 orang) yang sangat kerap mengalaminya dan 51.5% (17 orang) kerap mengalaminya. Manakala sebanyak lapan item berada di tahap sederhana iaitu antara min 3.75 hingga 2.51 bagi item-item seperti kerap buang air besar/kecil (min=3.75) dengan peratusan dan kekerapan sebanyak 30.3% (10 orang) dan kerap mengalaminya sebanyak 6.1% (2 orang), sakit belakang badan (min=3.69) sebanyak 15.2% (5 orang) sangat kerap dan tahap kerap sebanyak 57.6% (19 orang), sakit badan (min=3.66), sangat kerap sebanyak 9.1% (3 orang) dan kerap 57.6% (19 orang), cirit birit (min=3.00) sangat kerap sebanyak 6.1% (2 orang) dan kerap 3.0% (1 orang), cepat letih (min=3.18) iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 30.3% (10 orang), sukar tidur (min=2.87) iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 24.2% (8 orang), jantung berdebar-debar (min=2.60) iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 18.2% (6 orang), bernafas laju (min=2.51) iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 24.2% (8 orang). Manakala baki item lain berada dalam tahap stres rendah antara min 2.39 hingga min 1.90 iaitu



gementar sebanyak 3.0% (1 orang) dan kerap 9.1% (3 orang), sakit kepala iaitu sangat kerap 3.0% (1 orang) dan kerap 6.1% (2 orang), masalah penghadaman serta kurang selera makan tiada nilai peratusan pada sangat kerap dan kerap, muntah atau loya iaitu sangat kerap 3.0% (1 orang) dan kerap 9.1% (3 orang) dan kering mulut iaitu kerap 9.1% (3 orang).

Hasil dapatan kajian dalam jadual 2 di bawah menunjukkan bahawa keseluruhan daripada jumlah skor min tahap gejala stres dari aspek psikologikal berada di tahap stres sederhana (mn=3.48). Namun terdapat dua item di tahap tinggi iaitu gelisah (min=3.87) mencatatkan sangat kerap 15.2% (5 orang) dan kerap 63.6% (21 orang) dan cepat marah (min=3.81) 12.1% (4 orang) pada tahap sangat kerap serta 63.6% (21 orang) kerap mengalaminya. Terdapat dua belas simptom lain berada di tahap sederhana iaitu antara min=3.72 hingga min=3.24 bagi item mudah lupa iaitu sangat kerap 12.1% (4 orang) dan kerap 57.6% (19 orang), kurang daya tumpuan sebanyak 18.2% (6 orang) sangat kerap dan kerap 42.4% (14 orang), lemah semangat iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) dan kerap 48.5% (16 orang), item mewujudkan permusuhan sebanyak 9.1% (3 orang) sangat kerap dan kerap 42.4% (14 orang), bimbang sebanyak 9.1% (3 orang) sangat kerap dan kerap 39.4% (13 orang), resah iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) dan kerap 39.4% (13 orang) dan mudah terpengaruh mengambil bahan yang terlarang seperti dadah dan arak iaitu sangat kerap 12.1% (4 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), rendah diri iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), sukar kawal diri iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), takut gagal iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), bosan iaitu sangat kerap 3.0% (seorang) dan kerap sebanyak 39.4% (13 orang) dan kecewa iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) serta kerap 27.3% (9 orang). Tiada item berada di tahap stres rendah.

Jadual 2: Taburan Peratusan, Kekelapan, Min, Sisihan Piawai dan Interpretasi Gejala Stres yang Dialami dari Aspek Psikologikal

Item Gejala Stres	SK	K	TP	KK	TP	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Tahap Stres
Gelisah	5	21	5	2	0	3.8788	.73983	Tinggi
	15.2%	63.6%	15.2%	6.1%	0.0%			
Cepat marah	4	21	6	2	0	3.8182	.72692	Tinggi
	12.1%	63.6%	18.2%	6.1%	0.0%			
Bimbang	3	13	13	4	0	3.4545	.83258	Sederhana
	9.1%	39.4%	39.4%	12.1%	0.0%			
Kurang daya tumpuan	6	14	10	2	1	3.6667	.95743	Sederhana
	18.2%	42.4%	30.3%	6.1%	3.0%			
Mudah lupa	4	19	8	1	1	3.7273	.83937	Sederhana
	12.1%	57.6%	24.2%	3.0%	3.0%			
Takut gagal	2	12	15	2	2	3.3030	.91804	Sederhana
	6.1%	36.4%	45.5%	6.1%	6.1%			
Rendah diri	3	12	14	2	2	3.3636	.96236	Sederhana
	9.1%	36.4%	42.4%	6.1%	6.1%			
Bosan	1	13	14	3	2	3.2424	.90244	Sederhana
	3.0%	39.4%	42.4%	9.1%	6.1%			
Kecewa	2	9	18	3	1	3.2424	.83030	Sederhana
	6.1%	27.3%	54.5%	9.1%	3.0%			
Lemah semangat	3	16	11	3	0	3.5758	.79177	Sederhana
	9.1%	48.5%	33.3%	9.1%	0.0%			
Mewujudkan permusuhan	3	14	12	4	0	3.4848	.83371	Sederhana
	9.1%	42.4%	36.4%	12.1%	0.0%			
Resah	3	13	13	3	1	3.4242	.90244	Sederhana
	9.1%	39.4%	39.4%	9.1%	3.0%			
Sukar kawal diri	3	12	13	3	2	3.3333	.98953	Sederhana
	9.1%	36.4%	39.4%	9.1%	6.1%			
Mudah terpengaruh mengambil bahan yang terlarang seperti dadah dan arak	4	12	12	2	3	3.3636	1.08450	Sederhana
	12.1%	36.4%	36.4%	6.1%	9.1%			
<b>Min Keseluruhan</b>						<b>3.48</b>		<b>Sederhana</b>

Hasil dapatan kajian dalam jadual 3 di bawah menunjukkan bahawa keseluruhan daripada jumlah skor min (3.23) tahap gejala stres dari aspek gangguan fikiran berada di tahap stres sederhana. Tiada item berada di tahap stres rendah. Terdapat satu item iaitu hilang tumpuan berada di tahap tinggi (min 3.87) sebanyak 48.5% (16 responden) yang kerap mengalaminya, diikuti 24.2% (8 responden) sangat kerap mengalaminya berbanding tujuh simptom lain yang dialami mereka berada di tahap sederhana iaitu antara (min 3.27 hingga 3.01) bagi item kekuatan mental menjadi lemah iaitu sangat kerap 6.1% (2 responden) dan kerap 39.4% (13 orang), kurang minat terhadap aktiviti harian iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), sering berfikiran negatif iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) dan kerap 36.4% (12 orang), tidak merasa tercabar terhadap situasi yang sukar iaitu kadang-kadang 15.2% (5 orang) dan tidak pernah 6.1% (2 orang), hilang keyakinan diri iaitu kerap 39.4% (13 orang), sukar membuat keputusan, sangat kerap 3.0% (1 orang) dan kerap 36.4% (12 orang) serta kurang memberi perhatian, sangat kerap 6.1% (7 orang) dan kerap 21.2% (7 orang).

Jadual 3: Taburan Peratusan, Kekekapan, Min, Sisihan Piawai dan Interpretasi Gejala Stres yang Dialami dari Aspek Gangguan Fikiran

Item Gejala Stres	SK	K	TP	KK	TP	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Tahap Stres
Sukar membuat keputusan	1	12	10	7	3	3.0303	1.04537	Sederhana
	3.0%	36.4%	30.3%	21.2%	9.0%			
Kurang minat terhadap aktiviti harian	2	12	13	3	3	3.2121	1.02340	Sederhana
	6.1%	36.4%	39.4%	9.0%	9.0%			
Tidak merasa tercabar terhadap situasi yang sukar	1	12	13	5	2	3.1515	.93946	Sederhana
	3.0%	36.4%	39.4%	15.2%	6.1%			
Sering berfikiran negatif	2	12	11	6	2	3.1818	1.01411	Sederhana
	6.1%	36.4%	33.3%	18.2%	6.1%			
Kurang memberi perhatian	2	7	17	4	3	3.0303	.98377	Sederhana
	6.1%	21.2%	15.5%	12.1%	9.0%			
Hilang keyakinan diri	0	13	14	4	2	3.1515	.87039	Sederhana
	0.0%	39.4%	42.4%	12.1%	6.1%			
Hilang tumpuan	8	16	7	1	1	3.8788	.92728	Tinggi
	24.2%	48.5%	21.2%	3.0%	3.0%			
Kekuatan mental menjadi lemah	2	13	12	4	2	3.2727	.97701	Sederhana
	6.1%	39.4%	36.4%	12.1%	6.1%			
<b>Min Keseluruhan</b>						<b>3.23</b>		<b>Sederhana</b>

Hasil dapatan kajian dalam jadual 4 di bawah menunjukkan bahawa keseluruhan daripada jumlah skor min tahap gejala stres dari aspek gangguan fikiran berada di tahap stres sederhana (min=3.77). Namun terdapat tujuh item berada di tahap stres yang tinggi iaitu antara min 4.00 hingga 3.81, item bertindak secara tidak logik merupakan simptom stres yang tertinggi iaitu sangat kerap 15.2% (5 orang) serta kerap 72.7% (24 orang), bertindak keterlaluan dan terlalu beremosi iaitu sangat kerap 21.2% (7 orang) serta kerap 54.5% (18 orang), selalu membuat kesilapan iaitu sangat kerap 12.1% (4 orang) serta kerap 72.7% (24 orang), terlalu bergantung kepada orang lain iaitu sangat kerap 21.2% (7 orang) serta kerap 54.5% (18 orang), menguap iaitu sangat kerap 12.1% (4 orang) serta kerap 72.7% (24 orang), menidakkan keupayaan diri sendiri iaitu sangat kerap 12.1% (4 orang) serta kerap 66.7% (22 orang), suka gigit jari, mengetap bibir, kerap mengerakkan jari dan letih iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) serta kerap 66.7% (22 orang). Terdapat enam item di tahap sederhana iaitu antara min=3.72 hingga min=3.36 bagi item sering terlibat kemalangan iaitu sangat kerap 18.2% (6 orang) serta kerap 54.5% (18 orang), kurang produktiviti kerja iaitu sangat kerap 6.1% (2 orang) serta kerap 66.7% (22 orang), boleh bertindak ganas iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) serta kerap 63.6% (21 orang), suka memberi komen dan kritik orang lain iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) serta kerap 57.6% (19 orang), bercakap dengan cepat dan kuat iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) serta kerap 54.5% (18 orang) dan mudah tersinggung iaitu sangat kerap 9.1% (3 orang) serta kerap 36.4% (12 orang). Tiada item berada di tahap stres rendah.

Jadual 4: Taburan Peratusan, Kekekapan, Min, Sisihan Piawai dan Interpretasi Gejala Stres yang Dialami dari Aspek Tingkah Laku

Item Gejala Stres	SK	K	TP	KK	TP	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Tahap Stres
Bercakap dengan cepat dan kuat	3	18	8	3	1	3.5758	.90244	Sederhana
Menguap	4	24	3	2	0	3.9091	.67840	Tinggi
Suka gigit jari, mengetap bibir, kerap mengerakkan jari dan letih	3	22	7	1	0	3.8182	.63514	Tinggi
Mudah tersinggung	3	12	14	2	2	3.3636	.96236	Sederhana
Terlalu bergantung kepada orang lain	7	18	7	0	1	3.9091	.84275	Tinggi
Suka memberi komen dan kritik orang lain	3	19	9	1	1	3.6667	.81650	Sederhana
Boleh bertindak ganas	3	21	6	2	1	3.6970	.84723	Sederhana
Bertindak secara tidak logik	5	24	3	1	0	4.0000	.61237	Tinggi
Bertindak keterlaluan dan terlalu beremosi	7	18	7	1	0	3.9394	.74747	Tinggi
Selalu membuat kesilapan	4	24	4	0	1	3.9091	.72300	Tinggi
Sering terlibat kemalangan	6	18	6	0	3	3.7273	1.06867	Sederhana
Kurang produktiviti kerja	2	22	7	2	0	3.7273	.67420	Sederhana
Menidakkan keupayaan diri sendiri	4	22	6	1	0	3.8788	.64988	Tinggi
<b>Min Keseluruhan</b>						<b>3.77</b>		<b>Sederhana</b>

## 6.0 Perbincangan

Dapatan kajian berkaitan latar belakang pelajar menunjukkan pelajar perempuan lebih ramai daripada pelajar lelaki. Menurut statistik kemasukan, enrolmen dan keluaran jumlah mahasiswa dari 20 buah universiti tempatan dilaporkan bahawa pelajar perempuan lebih ramai berbanding pelajar lelaki (Kementerian Pengajian Tinggi, 2019).

Aspek tempat tinggal responden, hampir 70% responden mendiami kawasan luar bandar. Kebanyakan responden mempunyai bilangan adik beradik yang agak ramai antara empat hingga enam orang dan ibu bapa yang bekerja. Sebahagian besarnya berada di tahap B40 dalam pendapatan seisi rumah. Menurut Miskan & Mohd Fisol (2020), pengurusan kewangan merupakan faktor paling kuat mempengaruhi stres pelajar. Ini disokong dengan dapatan kajian bahawa faktor sosioekonomi keluarga menunjukkan perbezaan kesediaan terhadap pembelajaran dalam talian. Pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi lebih bersedia berbanding dari kumpulan berpendapatan sederhana (Jafar et al., 2020).

Keseluruhan analisis dapatan gejala stres yang dialami pelajar berada di tahap sederhana. Ini menunjukkan bahawa mereka masih mampu dan boleh mengawal stres yang dialami. Menurut Gaol (2016) bahawa apabila tahap stres berada dalam pengurusan dan kawalan yang baik mengikut kemampuan diri, mampu mewujudkan stres positif terhadap kesihatan dan prestasi. Safe & Mohd Nor (2016) stres yang sederhana adalah berguna dan boleh menjadi faktor motivasi dalam perkembangan hidup seseorang tetapi stres yang berlebihan adalah merosakkan. Rutin kehidupan sebagai penghafaz al-Quran yang sentiasa mendampingi kalam Allah boleh membina hubungan yang kuat dengan Allah SWT dan sebagai satu pengurusan stres yang baik. Adam & Syed Omar (2017), kebergantungan hati hanya kepada Allah SWT mampu mengurangkan stres dalam kehidupan dan berperanan sebagai terapi rohani. Safe & Mohd Nor (2016), masalah stres berlaku disebabkan kebanyakannya berpunca dari hati yang jauh dari Allah SWT sehingga hati menjadi lemah kerana hubungan yang rapuh dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit.

Walau bagaimanapun terdapat beberapa item gejala stres yang berada di tahap tinggi iaitu kulit gatal, gelisah, cepat marah, hilang tumpuan, bertindak secara tidak logik, bertindak keterlaluan dan terlalu beremosi, selalu membuat kesilapan, terlalu bergantung kepada orang lain, menguap, menidakan keupayaan diri sendiri dan suka gigit jari, mengetap bibir, kerap mengerakkan jari dan letih. Teori Gestalt menggalakkan kita melepaskan apa-apa perasaan terpendam. Sekiranya tidak dapat dilepaskan, implikasinya perasaan akan sentiasa terbuka di dalam sistem diri manusia sehingga akan mengganggu kehidupan kita tanpa disedari (Yaacob et al., 2009). Ini jelas menunjukkan ujian kepada mereka bertepatan dengan ayat 155, surah al-Baqarah bahawa Al-Zuhaili (2009), Allah menguji para hambanya dengan pelbagai bentuk dugaan untuk menguji tahap kesabarannya. Namun begitu, al-Ghazali dan al-Dihlawi telah menyarankan beberapa kaedah bagi menyucikan hati dan menenangkan jiwa melalui pendekatan *tazkiah al-nafs* (Adam et al., 2021).

Para responden juga biasa mengalami gejala stres berikut tetapi dalam situasi yang boleh dikawal dan tahap sederhana. Ini berkemungkinan mereka cepat sedar dengan amalan rutin yang sentiasa mengulangi ayat-ayat al-Quran serta amalan ibadat sunat lain. Gejala stres yang dihadapi berdasarkan perspektif Islam mempunyai kaitan rapat dengan kejernihan hati (Adam et al., 2021). Antara kaedah pengurusan stres menurut Islam ialah tadabbur al-Quran dalam bentuk memahami, mendalami dan menghayati isi al-Quran (Safe & Mohd Nor, 2016) Bentuk-bentuk gejala tersebut ialah seperti kerap buang air besar/kecil, sakit belakang badan, sakit badan, cirit birit, cepat letih, sukar tidur, jantung berdebar-debar, bernafas laju, mudah lupa, kurang daya tumpuan, lemah semangat, mewujudkan permusuhan, bimbang, resah, mudah terpengaruh mengambil bahan yang terlarang seperti dadah dan arak, rendah diri, sukar kawal diri, takut gagal, bosan dan kecewa, kekuatan mental menjadi lemah, kurang minat terhadap aktiviti harian, sering berfikiran negatif, tidak merasa tercabar terhadap situasi yang sukar, hilang keyakinan diri, sukar membuat keputusan dan kurang memberi perhatian, sering terlibat kemalangan, kurang produktiviti kerja, boleh bertindak ganas, suka memberi komen dan kritik orang lain, bercakap dengan cepat dan kuat dan mudah tersinggung. Bahkan para responden juga pernah mengalami gejala ini dalam tahap rendah iaitu kadang-kadang atau tidak pernah bagi item-item seperti gementar, sakit kepala, masalah penghadaman, muntah atau loya, kurang selera makan dan

kering mulut. Islam mengakui emosi sebahagian daripada manusia tetapi menyuruh umatnya supaya bijak mengawal emosi terutama yang bersifat negatif supaya tidak mempengaruhi pertimbangan akal yang waras (Ahmad Ibrahim, Wan Razali & Osman, 2011). Terdapat hubungan antara penyakit hati dengan jiwa stres iaitu dengan menggabungkan antara penyucian hati, taqarrub kepada Allah SWT serta mengetahui hakikat kehambaan mampu mengawal stres (Adam et al., 2021).

## 7.0 Kesimpulan

Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa gejala stres yang dialami responden ketika sesi PdPR secara dalam talian adalah tidak membimbangkan kerana berada di tahap sederhana. Ini terbukti bahawa stres di peringkat sederhana adalah yang paling baik kerana ia akan meningkatkan motivasi dan perkembangan hidup seseorang itu. Tahap sederhana ini juga menunjukkan ketinggian nilai sabar yang mesti dimiliki oleh para huffaz dalam membendung perasaan stres yang dialami. Namun begitu, perlu kepada perhatian dan kawalan dalam beberapa item yang berada di tahap tinggi agar gejala stres tidak menular dan dapat dibendung dengan baik. Dunia merupakan tempat ujian dan dugaan sama ada perkara baik atau buruk. Lantaran itu Allah menguji para hambanya agar diketahui dalam kalangan hamba-Nya pejuang dan seorang benar-benar penyabar sehingga layak mendapat ganjaran yang setimpal di atas kesabarannya. Lantaran itu, Sipon, Othman, & Abdul Rahman (2013) menyatakan stres dilihat daripada aspek pendekatan Imam al-Ghazali melihat konsep-konsep utama iaitu konsep roh, hati, nafsu dan akal. Stres sebagai satu cabaran hidup dan konsep kesepaduan antara akidah, Syariah dan akhlak juga merupakan asas kepada pembentukan kerohanian manusia yang terarah kepada penyembahan Allah SWT.

## References

- Abd Kadir, M. N. (2012). Pengurusan Stres Pelajar. Diakses pada 14 Ogos 2021, <http://www.kmj.matrik.edu.my/mengenai-kami/jabatan-pengurusan-pelajar/>.
- Adam, N.S, Junoh, N., Yusoff Z., Syed Omar, S.H., Mohamad, A.M., & Mat Zi, M.N. (2021). Managing Stress from the Perspectives of al-Ghazali and al-Dihlawi”. *Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 5, No. 1, 101-115, April 2021.
- Adam, N.S. & Syed Omar, S.H. (2017). Dimensi Fana’ dalam Menangani Stres. *Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization*. 41-46.
- Ahmad Ibrahim, M.A., Wan Razali, W.M.F. & Osman, H. (2011). Kaunseling dalam Islam. Nilai: USIM.
- Al-Kumaim, N.H, Mohammed, F., Gazem, N.A., Fazea, Y., Alhazmi, A.K., Dakkak, O. (2021). “Exploring the Impact of Transformation to Fully Online Learning During COVID-19 on Malaysian University Students’ Academic Life and Performanc”. *International Journals of Interactive Mobile Technologies*. Vol.15, No.5.140-158. Diakses pada 15 Ogos 2021, <https://online-journals.org/index.php/i-jim/article/view/20203/8843>.

- Al-Kumaim, N.H., Alhazmi, A.K., Mohammed, F. Gazem, N.A, Shabbir, M.S & Fazea, Y. (2021). "Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on University Students' Learning Life: An Integrated Conceptual Motivational Model for Sustainable and Healthy Online Learning Sustainability". 2021, 13, 2546. Diakses pada 27 Ogos 2021 dalam file:///C:/Users/ User/ Downloads / sustainability-13-02546-v2.pdf.
- Al-Zuhailiy, W. (2009). Al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj. Jil.1. Damsyik: Darul Fikr.
- Bernamea. (2021). Kurangkan Subjek Semasa PdPR untuk Kurangkan Stres Murid dan Guru. Diakses pada 19 Ogos 2021, <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/kurangkan-subjek-semasa-pdpr-untuk-kurangkan-stres-murid-dan-guru-280421>.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., & Kessler, R. C. (2018). "Mental Health Problems in College Freshmen: Prevalence and Academic Functioning". *Journal of Affective Disorders*, 225(1): 97-103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2017). Stres. Diakses pada 26 Ogos 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=stres>.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Gaol, N. T. L. (2016). "Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional". *Buletin Psikologi* 1, 24 (1) 1–11. Diakses pada 20 Ogos 2021 daripada <https://jurnal.ugm.ac.id/bulletinpsikologi>.
- Ismaal, I. H. (2017). Stres dan Kesihatan. Kuala Lumpur: Pusat Kesihatan Universiti, UTM. Diakses pada 23 Ogos 2021, <https://kl.utm.my/pendaftar/files/2017/10/Stress-dan-kesihatan-Dr.-Izzat-Hazmir-bin-Ismaal.pdf>.
- Jafar, M.F., Amran, Z.A., Mohd Yaakob, M.F., Yusof, M.R., & Awang, H. (2020). Kesiediaan Pembelajaran dalam Talian Semasa Pandemik Covid 19 dalam Conference: Seminar Darulaman 2020 Peringkat Kebangsaan (SEDAR'20) 404-411. Dicapai daripada [https://www.researchgate.net/publication/345893409\\_Kesiediaan\\_Pembelajaran\\_Dalam\\_Talian\\_Semasa\\_Pandemik\\_COVID\\_19](https://www.researchgate.net/publication/345893409_Kesiediaan_Pembelajaran_Dalam_Talian_Semasa_Pandemik_COVID_19).
- Kamarol, N.A, Norizal, N.N., Yaakub, N. & A Khlid, S. tt. Stress dalam Kalangan Pelajar. Diakses pada 22 Ogos 2021, [https://www.academia.edu/36584381/Stress\\_dalam\\_kalangan\\_pelajar](https://www.academia.edu/36584381/Stress_dalam_kalangan_pelajar).
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). Panduan Menangani Stres. Diakses pada 19 Ogos 2021, [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6\\_Panduan\\_Menangani\\_Stres.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf).
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). Dasar Kesihatan Mental Negara. Diakses pada 24 Ogos 2021, [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf).
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). Inisiatif Perkhidmatan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial. Diakses pada 23 Ogos 2021, <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhpss-kkm>.

- Kementerian Pengajian Tinggi, (2019). Statistik Pendidikan Tinggi 2019. Diakses pada 24 Ogos 2021, <https://www.mohe.gov.my/muat-turun/statistik/stat-2019/235-statistik-pt-2019-04-bab-2-universiti-awam/file>.
- M.M Zafir & M.H. Fazilah. (2006). “Stres di Tempat Kerja dan Kesannya Terhadap Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan”. *Malaysian Journal Of Community Health* Vol. 12. 37-46.
- Mat Nor,F., Mohd Tahir, M.A.A & Azman, A. (2021). Pengaruh E-Pembelajaran dan Tahap Tekanan Pelajar Dalam Prosiding of The 8th International Conference On Management and Muamalah 2021 (ICOMM 2021) 739-748.
- Miskan, N.H & Mohd Fisol, I.I. (2020). “Pengurusan Stres Dalam Kalangan Pelajar Kajian Kes :Kolej Universiti Islam Melaka (Kuim)”. *Jurnal Inovasi Perniagaan*. Volume 5 No. 1/ 2020: 33-42
- Mohamad Yatim, M.N. (2021). Peningkatan Kes Covid 19 Tambah Pesakit Mental. Diakses pada 17 Ogos 2021, <https://www.utusan.com.my/rencana/2021/06/peningkatan-kes-covid-19-tambah-pesakit-mental/>.
- Mohamad, M. S., & Ibrahim, R. (2018). “Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah”. *Jurnal Personalia Pelajar*. 21 (1): 55-66.
- Mohd Saim, N., Rosli, S.H., Amaruddin, H.I. & Abdul Rahman, N.F. (2018). Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Diploma Kejuruteraan Awam (EC110) UiTM Cawangan Pahang dalam Konferensi Akademik (KONAKA) UiTM Pahang 2016 Volume: Chapter 56, pp.366-367. Diakses pada 20 Ogos 2021, [https://www.researchgate.net/publication/326989271\\_Kajian\\_Stres\\_dalam\\_Kalangan\\_Pelajar\\_Diploma\\_Kejuruteraan\\_Awam\\_EC110\\_UiTM\\_Cawangan\\_Pahang](https://www.researchgate.net/publication/326989271_Kajian_Stres_dalam_Kalangan_Pelajar_Diploma_Kejuruteraan_Awam_EC110_UiTM_Cawangan_Pahang).
- Mok Soon Sang. (2009). *Literature dan Kaedah Penyelidikan*. Terb.1. Selangor: Penerbitan Multimedia Sdn Bhd. 89.
- Musradinur. (2016). “Stres dan Cara Mengatasinya”. *Jurnal Edukasi*. 2 (2): 183-200.
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). “Sources of Stress Among College Students-The Case of A Credit Transfer Program”. *College Student Journal*, 43(4), 1279. Diakses pada 28 Julai 2021 daripada <https://www.semanticscholar.org/paper/Sources-of-Stress-among-College-Students--The-Case-Ong-Cheong/8d8a48199d12173384b9ba1db321cbbb09cb686a>.
- Pauzi, M. F., Juhari, S. N., Amiruddin, S., & Mat Hassan, N. (2020). “Covid-19: Pengajaran dan Pembelajaran Sewaktu Krisis Pandemik”. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan*. III. 96-105.
- Raja Nur Faznie Aida. (2020). Pembelajaran Online Boleh Beri Kesan Kesihatan Mental. Diakses pada 1 Ogos 2021, <https://www.sinarharian.com.my/article/112917/KHAS/>.
- Rathakrishnan, M. (2020). COVID-19 Ubah Pengajaran dan Pembelajaran dari Rumah. Diakses pada 2 Ogos 2021, <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2020/07/710464/covid-19-ubah-pengajaran-dan-pembelajaran-dari-rumah>.
- Saad, S. S., Wan Zaimah, D., Zahrul, A., & Hussain, O. (2018). Pengurusan Stres Dalam Kalangan Pelajar Universiti. Diakses pada 4 Ogos 2021, [https://www.researchgate.net/publication/32222527\\_PENGURUSAN\\_STRES\\_DALAM\\_KALANGAN\\_PELAJAR\\_UNIVERSITI](https://www.researchgate.net/publication/32222527_PENGURUSAN_STRES_DALAM_KALANGAN_PELAJAR_UNIVERSITI).
- Safe S.N. & Mohd Nor, A.Y. (2016). “Pengurusan Stres Menurut al-Quran dan Hadith”. *Al-Hikmah* 8(1) 2016: 3-18.



- Sipon, S., Othman, K., & Abdul Rahman, A. (2013). Stres, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia.
- USIM. (2020). Bahagian Akademik, USIM. Diakses pada 27 Julai 2021, [www.edocs.usim.edu.my](http://www.edocs.usim.edu.my).
- Yaacob, A. R., Ibrahim, R. A., Rashdan, R., & Majdi @ Abd Hadi, I. (2009). Punca Stres di Kalangan Pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin. Diakses pada 26 Julai 2021, [www.academia.edu/7105868/Punca\\_STRES\\_di\\_kalangan\\_pelajar](http://www.academia.edu/7105868/Punca_STRES_di_kalangan_pelajar)